

## Como usar sus Cupones (FMNP)

- Use sus cupones solo en los mercados **aprobados**. Use la lista en este folleto.
- Busque los letreros que dicen **“FMNP Farmers’ Market”**.
- **¡LLEGUE TEMPRANO!** La mayor selección de frutas y verduras/vegetales se encuentran disponible en el momento en que se abre el mercado. Los granjeros cierran el mercado tan pronto que se acaban sus productos.
- Cada cupón tiene un valor de \$4.00. El granjero no puede darle cambio.
- Use los cupones para comprar frutas y verduras/vegetales frescas listadas en este folleto. **Recuerde** que todos los productos listados no están siempre disponibles. Esto depende de la época. Pregunte al granjero cuando ciertos vegetales y frutas estarán disponibles.
- Productos procesados, incluyendo: jaleas, pan, carne, huevos, queso, miel, nueces y flores, **NO** se pueden comprar con los cupones.
- Gaste todos los cupones antes del 15 de Octubre.
- Trate sus cupones como dinero—WIC no puede reembolsarlos.

## Alimentos

Apples Manzana 	Asparagus Espárragos 	Beans Habichuela 
Beets Remolacha 	Blackberries Zarzamora 	Blueberries Arándano 
Broccoli Brócoli 	Brussel sprouts Brúcelas 	Cabbage Col 
Carrots Zanahoria 	Cauliflower Coliflor 	Cherries Cereza 
Sweet corn Maíz 	Cucumbers Pepino 	Soybeans Semilla de Soja 
Eggplant Berenjena 	Grapes Uva 	Greens Verdes 
Green Onion Cebollino 	Kohirabi 	Lettuce Lechuga 
Melons Melón 	Okra Quimbombó 	Onions Cebolla 
Parsnips Chirivía 	Pawpaws 	Peaches Melocotón 

## Aprobados

Pears Pera 	Peas Chicharro 
Peppers Pimiento 	Plums Ciruela 
Potatoes Papas 	Pumpkins Calabaza 
Radishes Rábano 	Raspberries Frambuesa 
Rhubarb Ruibarbo 	Strawberries Fresa 
Summer Squash Calabaza 	Sweet Potatoes Batata 
Tomatoes Tomates 	Turnips Nabos 
Watermelons Sandía 	Winter Squash Calabaza 

Mas las siguientes hierbas frescas para cocinar: albahaca, cebollana, cilantro, orégano, tomillo, salvia, perejil y ajo.

## ¿Por qué Frutas y Verduras/Vegetales?

FRUTAS Y VERDURAS/VEGETALES LUCHAN PARA PROTEGER TU SALUD.

Estudios enseñan que personas que comen una dieta rica en frutas y verduras/vegetales tienen un riesgo más bajo de tener:

- Obesidad
- Cáncer
- Alta presión
- Infartos
- Enfermedad de Corazón
- Diabetes

*¡El comer cinco a nueve porciones de frutas y verduras/vegetales diario es una de las cosas más fácil que tú puedes hacer para tu salud!*



De acuerdo con la ley federal y las políticas del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, sigla en inglés) se le prohíbe a esta institución que discrimine por razón de raza, color, origen, sexo, edad o discapacidad.

USDA/WIC es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos..

# Programa de Nutrición del Mercadode Granjeros de WIC en Kentucky (FMNP)

